

АННОТАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«САМЫЙ СИЛЬНЫЙ»
(МБОУ ДО ДЮЦ, г.Краснодар)

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относится сохранение здоровья детей. Поэтому разработка дополнительной общеобразовательной программы «Самый сильный», относящейся к физкультурно-спортивной направленности, своевременна и важна для решения проблемы сохранения здоровья детей. В этом ее актуальность.

Новизна программы состоит в том, что подборка базовых упражнений из различных видов спорта позволяет комплексно развивать физические качества учащихся, базовые двигательные навыки, необходимые при дальнейшей спортивной специализации. Одним из важнейших аспектов совершенствования системы подготовки в физической культуре и спорте является построение тренировочных нагрузок, адекватных уровню подготовленности и возрастным особенностям детей, что было учтено при составлении программы «Самый сильный». Предложенные в программе упражнения не требуют большой физической нагрузки, что позволяет реализовывать программный материал с детьми младшего школьного возраста. Основу этой работы составляют специально организованные формы двигательной деятельности: оздоровительная гимнастика, дидактические игры на развитие сенсомоторики, релаксация, элементы легкой атлетики, спортивные игры.

Адресат программы – мальчики и девочки, в возрасте от 8 до 10 лет. Дети распределяются в соответствии с их начальной физической подготовки по группам. Количество обучающихся в группе 10-12 чел (СанПиН 2.4.4.3172-14). Программа рассчитана на два года обучения. В соответствии с СанПиН занятия с этой возрастной категорией воспитанников проводятся два раза в неделю 2 часа для первого года обучения, и 3 раза в неделю по два часа для второго года обучения с обязательным 15 минутным перерывом.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ обще развивающих упражнений и подвижных игр.

Занятия по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Цель обучения - создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья детей посредством ОФП и СФП.

Задачи образовательные (предметные):

развить познавательный интерес к спортивной деятельности,
научить уверенно и активно выполнять основные элементы техники движений;

сформировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

Личностные:

формировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

развить дисциплинированность, активность, волевые качества и т.п.